2024年４月１日
尚徳福祉会　仲町保育園

4月

給食だより

ご入園、ご進級おめでとうございます。

新年度を迎え、子どもたちも新しい生活がスタートします。今年度も子どもたちの笑顔と健やかな成長を支え、安心・安全で美味しい給食の提供に取り組んでいきます。

仲町保育園の給食は１ヶ月ごとの２週間のサイクルメニューになっています。給食のことや食に関するご質問等がありましたら、栄養士にお気軽にお声掛けください。

おいしい給食のために

給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもたちの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じながら調理しています。栄養バランスや食材選び、薄味の心掛け、食べやすい切り方、硬さ、盛り付け、彩りなど子どもたちが「おいしい」と言ってくれる笑顔がなによりの励みです。

こだわりのポイント

- ✿旬の食材を多くとりいれた季節感のある献立
- ✿添加物や農薬に気を付けた食材の使用
- ✿ごはんが中心の和食を多くとりいれる
- ✿素材の持ち味を活かした薄味
- ✿だしから手づくり
- ✿咀嚼、嚥下機能に合わせた給食

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんには様々な効果があります。朝は忙しいと思いますが、しっかり朝ごはんを食べてから登園しましょう！

●脳や体が活発に
睡眠で使ったエネルギーを朝ごはんで補うことで、脳や体の働きを活発にすることができます。

●体内リズムを整える
太陽が出ている間は活動し、沈んだら休息するという毎日の体内リズムを整える働きがあります。

●集中力を高める
朝ごはんでお米からブドウ糖をしっかりとっておくと、集中力が高まり、活動にも意欲がわいてきます。

●排便を促す
朝ごはんを食べると腸が刺激され、排便を促す効果があります。食後はトイレに入る習慣をつけましょう。

絵本給食について

今年度も前年度に引き続き「絵本給食」をします。絵本給食とは、絵本などに出てくる料理や食べ物を実際に給食で食べることを通して、絵本の中に入ったような気持ちになり、絵本も給食も好きになってくれるといいなというものです。

３月２６日（火）はわたしのワンピースジャムサンドをおやつに提供しました。

おやつを見ると目を輝かせて「かわいい！」「きれい！」とよろこんでくれました。一つ一つ手作りの花の柄が少し違ったジャムサンドだったので、子どもたちはどれにしようかなと悩みながら好きな柄のジャムサンドを選びました。どのクラスもおかわりまで全部きれいに食べてくれて楽しいおやつの時間でした。

今年度も是非楽しみにしていてください。給食イベントの予定や様子は今後も給食だよりでお伝えしていきます。